

Freie Kursplätze

Kurs	Tag Uhrzeit	Übungsleiter/in	Telefonnummer
Stepaerobic	Mo 08:45-09:45	Kerstin Pawlik	02842/50085
Wirbelsäulengymnastik	Mo 15:30-16:30	Ulrike Kretschmer	02843/50441
Wirbelsäulengymnastik	Mo 16:30-17:30	Ulrike Kretschmer	02843/50441
Hip-Hop 12-14 J.	Mo. 16:30-17:30	Sarah Zimmer	0157/74325695
Herzsport Reha	Mo 17:30-18:45	Inge Gessner	02843/50208
Wirbelsäulengymnastik	Mo 17:45-18:45	Ulrike Kretschmer	02843/50441
Step-Aerobic	Mo 19:00-20:00	Silke Klasen-Evers	0177/8504160
Nordic Walking	Mo. 19:00	Inge Schürcks	02843/6623
Pover Workout	Mo 20:00-21:00	Heike Hoffmann	0157-35726824
Workout Mix	Mo. 20:15-21:15	Silke Klasen-Evers	0177/8504160
Kraft/ Ausdauertraining für Männer ab 55 (nur im Winter)	Di. 10:00-11:00	Wolfgang Gessner	02843/50208
Babyclub (Mai 2016-November 2016)	Di. 10:00-11:00	Andrea Grubert	0173 5169671
Yoga für Senioren und Späteinsteiger	Di. 15:00-16:00	Angela Neupert	0171 142 1990
Ganzkörpertraining für Einsteiger	Di. 16:30-17:30	Birgit Mangold	02802/947165
Bewegung/ Entspannung	Di. 17:00-18:00	Gabi Wagener	0157/34441071
Bodystyling	Di. 17:45-18:45	Birgit Mangold	02802/947165
Reha Orthopädie für Teilnehmer mit Übergewicht (mit Verordnung)	Di. 18:00-19:00	Gabi Wagener	0157/34441071
Nordic Walking mit Lauferfahrung	Di. 18:30-19:30	Doris Schneider	02842 7068982
Fit for men	Di. 19:00-20:00	Nicole Siepmann	02843-923723
Fit for men	Di. 20:00-21:00	Nicole Siepmann	02843-923723
Qi Gong für Anfänger	Di. 20:15-21:15	Uli May	02843-959428
Fitness Querbeet	Mi 8:00-9:00	Miriam Rulofs	02843/6170
Pilates	Mi. 08:15-09:15	Carola Thie	02802/947120
Step + Bodyworkout	Mi. 09:00-10:00	Birgit Mangold	02802/947165
Seniorentanzen-Tanzen macht Spaß und hält fit	Mi. 9:30-11:00	Uschi Klütt	02843/50671
Walking	Mi. 09.45-10.45	Gabriele Hergesell	02802/3266
Fitness Mix für Einsteiger	Mi. 10:00-11:00	Manuela Kohl	0173/5677108
Fit mit Baby	Mi. 11:15-12:15	Manuela Kohl	0173/5677108
Mutter/Vater Kindturnen	Mi. 15:00-16:00	Nadine Springer	0152/55172196
Video Clip Dance 13-17 J.	Mi. 17:45-18:45	Jessica Kandzia	1577/4429040
Fit ab 40	Mi. 17:45-18:45	Andrea Jurgeleit	02843-80844
BOKWA mit Zuzahlung	Mi 18:00-19:00	Miriam Fechner	0177/ 6427585
Kickboxen für Anfänger	Mi. 18:15-19:15	Ralf Ideler	0172/1355150
Kickboxen für fortgeschrittene ab 14 Jahre	Mi 19:30-21:00	Michael Karatas	02842/9496336
Badminton (Hobby) GRTH	Mi. 20:00-22:00	Jürgen Moebius	0173/5130292
Mutter/Vater Kindturnen 2-3- Jahre	Do. 08:45-09:45	Sandra Winnekens	02843-9599379
Bodystyling	Do. 09:00-10:00	Birgit Mangold	02802/947165
BOP	Do. 09:00-10:00	Manuela Kohl	0173/5677108
Seniorentanzen-Tanzen macht Spaß und hält fit	Do. 09:30-10:30	Birgit Norpot-Hug	02843/902588
Aerobic	Do. 10:00-11:00	Birgit Mangold	02802/947165
Fit mit Baby	Do. 10:00-11:00	Manuela Kohl	0173/5677108
Reha Orthopädie (mit Verordnung)	Do. 11:15-12:15	Martina Langwald	02843/95 97 38
MuKi turnen 3-4-Jahre	Do. 15:00-16:00	Andrea Grubert	0173 5169671
Reha Orthopädie (mit Verordnung) 5 Pl.	Do 16:30-17:30	Ulrike Kretschmer	02843/50441
Reha in der Krebs Nachsorge (mit Verordnung)	Do. 16:30-17:30	Petra Kubatschek	0152 29758291
Reha Neurologie (mit Verordnung)	Do 16:45-17:45	Corinna Koch	0177/2783888
Reha Orthopädie (mit Verordnung) 5 Pl.	Do 17:45-18:45	Ulrike Kretschmer	02843/50441
Reha für Jugendliche mit geistiger Beeinträchtigung (mit Verordnung)	Do. 17:45-18:45	Corinna Koch	0177/2783888
Atem und Bewegung (Qi gong)	Do. 19:00-20:00	Gudrun Kleffe	02841/8818628
Badminton ab 12 Jahre	Do 19:15-21:30	Marco May	0162/1054750
Step and more	Do 19:30-20:30	Manuela Kohl	0173/5677108

Tai Chi (Anfänger)	Do. 20:15-21:15	Gudrun Kleffe	02841/8818628
Kickboxen für Anfänger ab 18 Jahre	Do. 20:15-21:15	Ralf Ideler	0172/1355150
Bodystyling	Do. 20:30-21.30	Manuela Kohl	0173/5677108
Step-Areobic für Anfänger	Fr. 09:00-10:00	Manuela Kohl	0173/5677108
Bodystyling mit Langhanteln	Fr. 10:00-11:00	Manuela Kohl	0173/5677108
Jiu Jitsu Erwachsene	Fr. 20:00-21:30	Andreas Raskopf	02843/80799
Sportliche Spiele	Sa. 10:00-11:00	Melanie Wagner	01578/5811530
Yogilates Kids	Sa. 11:00-12:00	Melanie Wagner	01578/5811530
Walking, Parkplatz Leucht, Seite Ponyhof	So 09:30	Burghard Kretschmer	02843/50441

Bitte immer vorher die Übungsleiter/innen anrufen, da sich kurzfristig Änderungen ergeben können!

Stand 01.10.2017